

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 с. Стрелецкое»

**Семинар – практикум для воспитателей  
«Формирование здорового образа жизни детей  
дошкольного возраста в условиях детского сада и семьи»**



**ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ**

Подготовил воспитатель Асовик Е.В.

с.Стрелецкое, 2018

## **Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. Физкультурные занятия.
2. Утренняя гимнастика.
3. Подвижные и спортивные игры.
4. Пальчиковая гимнастика.
5. Артикуляционная гимнастика.
6. Гимнастика для глаз.
7. Физкультминутки.
8. Бодрящая гимнастика.
9. Корректирующая гимнастика - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
10. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
11. Физкультурные прогулки.
12. Физкультурные досуги
13. Спортивные праздники

### **Пальчиковая гимнастика**

*«Соки». Загибаем пальчик при произнесении названия каждого сока на одной, а затем на другой, начиная с мизинца:*

На здоровье соки пейте,  
Но ни капли не пролейте:  
Апельсиновый, вишнёвый,  
Виноградный, грушевый,  
Абрикосовый, клубничный,  
Вкус у каждого отличный!  
Можно выпить сок томатный,  
Он особенно приятный.  
Сок моркови и граната  
Так полезен вам, ребята!  
(Показываем большой палец.)

*«Медведь». Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.*

Лез медведь в свою берлогу,  
Все бока свои помял,  
Эй, скорее на подмогу,  
Мишка, кажется, застрял!

*Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.*

### **Массаж ладоней шестигранным карандашом.**

#### **Упражнение « Утюжок».**

*Толстый карандаш положить на стол, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатавать карандаш по столу в разных направлениях.*

Карандаш я покачу  
вправо-влево – как хочу.

#### **Упражнение « Добывание огня».**

*Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.*

### **Упражнение « Волчок».**

*Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.*

### **Упражнение « Вертолёт».**

*Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами. Пусть он вращается быстро, как винт вертолёта!*

*Отправляется в полёт  
необычный вертолёт.*

### **Упражнение «Скольжение»**

*Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, оперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.*

*По карандашу скольжу,  
Съехать вниз скорей спешу.*

### **Массаж с прищепками**

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустипшия — смена рук. (Проверьте на себе, чтобы прищепки были не слишком тугими.)

*Кусается сильно котёнок-глупыш,  
Он думает: это не палец, а мышшь.  
- Но я же играю с тобою, малыш!  
- А будешь кусаться - скажу тебе «кыш!».*

### **Точечный массаж**

#### **«Взяли ушки за макушки»**

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули (несильно потянуть вверх)

Пощипали (несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Вниз до мочек добежали. (побежали пальцами)

Мочки надо пощипать: (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём (провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

И к макушкам вновь придём. (пальцами к макушке)

### **Самомассаж**

**«Путешествие по телу».** А теперь я вам буду рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему можно прикоснуться - погладьте и помассируйте!

Есть на пальцах наших ногти,  
на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь  
И животик не забудь!  
Бёдра, пятки, двое стоп,  
Голень и голеностоп.  
Есть колени и спина,  
Но она всего одна!  
Есть у нас на голове  
уха два и мочки две.  
Брови, скулы и виски,  
И глаза, что так близки.  
Щёки, нос и две ноздри,  
Губы, зубы – посмотри!  
Подбородок под губой  
Вот что знаем мы с тобой!

«Дождик». Дети встают друг за другом, руки на спине соседа.  
Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!  
*(легко хлопают по спине ладошками)*  
По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!  
*(перебирают пальчиками по спине)*  
Дети, дома посидите! Бом – бом – бом!  
*(легко стучат по спине кулачками)* Поворот на 180  
Никуда не выходите! Бом – бом – бом!  
*(по спине водят рёбрами ладоней)*  
Поиграйте, посчитайте, бом – бом – бом!  
*(Руками массируют плечи соседа)*  
А уйду, тогда гуляйте! Бом – бом – бом!  
*(гладят ладошками по спине)*  
Дождик капает по крыше, бом – бом – бом!  
*(легкое поглаживание)*  
По весёлой звонкой крыше, бом – бом – бом!  
*(легкое поглаживание)*

